

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
<i>Ein guter Start ...</i>	13
Stillen – ganz einfach stillen	14
Muttermilch ist Medizin	19
Vorfreude auf die Stillzeit	22
Sinnvolle Vorbereitungen	22
Die Pflege der Brust in der Schwangerschaft	27
Angekommen – unser Baby ist da!	29
Die magische erste Stunde	29
Die erste Woche	34
Stillen ist ganz leicht – es sei denn ...	40
<i>Das Baby an der Brust</i>	43
Anlegen und stillen	44
Bequeme Stillhaltungen	47
Stillen im Liegen	47
Stillen im Sitzen	49
So wird das Baby richtig satt	52
Wie oft trinkt das Baby?	52
Saugt das Baby gut?	54
Eine oder beide Seiten geben?	54
Wie lange bleibt das Baby an der Brust?	56
Das Bäuerchen	58

Das Baby spuckt nach dem Trinken	60
Bekommt das Baby auch genug?	61
Braucht das Baby Tee oder Wasser?	63
Hilfe, das Baby hat ständig Hunger: Die ersten Wachstumsschübe	65
<i>Die Brust in der Stillzeit</i>	67
Die Brust verwöhnen	68
Brustmassage	69
Rückenmassage	70
Die Milchbildung	71
Die Milchbildung steigern	73
Die Milchbildung verringern	76
Muttermilch abpumpen und füttern	78
Die Milch ausstreichen	80
Die Milch abpumpen	81
Muttermilch frisch halten	81
Muttermilch füttern	82
<i>Mein neuer Alltag</i>	85
Die neuen Nächte	86
Gut für sich sorgen: Essen und Trinken in der Stillzeit	91
Mehr essen für die Milchbildung?	91
Vegetarisch essen ohne Probleme	94
Verzicht ist oft unnötig	94
Allergie-Prophylaxe und Kalzium	95
So viel Zeit muss sein	96
Lust auf Süßes	96
Kaffee, Tee und Alkohol	97
Abnehmen? Ja!	99
Eltern sein und Liebespaar bleiben	101

Kein Stress!	105
Sport und Fitness	107
Baby und Beruf – gut unter einem Hut	108
Gesetzlicher Mutterschutz	108
Am Arbeitsplatz: Stillen oder abpumpen?	110
 <i>Das Baby wird größer</i>	113
 Stillen im Verlauf der Monate	114
Erster bis dritter Monat: Zeit für uns	114
Vierter bis sechster Monat: Die Welt ruft!	115
Siebter bis zwölfter Monat: Bereit für neue Erfahrungen	117
Nach dem zwölften Monat: Stillen, solange es Freude macht	118
 Die ersten Zähnchen	121
Die normale Gewichtszunahme	124
Das Baby mag jetzt »richtig« essen	126
Es ist so weit!	126
Was sagen die Fachverbände?	127
So essen Babys gerne	128
Hilfe, mein Baby mag nicht essen!	129
Grundrezepte	132
Wie viel muss das Baby trinken?	135
 Wieder schwanger: Fragen zum Tandemstillen	135
Das Abstillen	136
Abschied und Neubeginn	138
 <i>Rasche Hilfe bei Problemen</i>	141
 Wunde Mamillen	142
Mögliche Ursachen vermeiden	142
Wirksam behandeln	144
 Milchstau und Brustentzündung	149

Mögliche Ursachen vermeiden	149
Wirksam behandeln	151
Mit Trinkproblemen gut umgehen	157
Das schlafige Baby	157
Das Baby trinkt nicht richtig	158
Das unruhige Baby	159
Das Baby weint an der Brust	160
Mangelnde Gewichtszunahme	164
Stillen auch in Ausnahmesituationen	166
Zwillinge, Drillinge ...	166
Frühgeborene oder krank: Das Baby auf der Intensivstation	167
Stillen bei Krankheit	170
<i>Anhang</i>	173
Zusammensetzung der Muttermilch	174
Medikamente während der Stillzeit	175
Die häufigsten Verordnungen	175
Gesetzliche Regelungen für Krankenkassenleistungen	177
im Anschluss an eine Geburt	177
Auswirkungen der künstlichen Säuglingsernährung	179
Literatur	183
Stillzubehör	185
Adressen rund ums Stillen	187
Stillen	187
Hebammen	188
Selbsthilfegruppen	189
Von Hebammen empfohlen	190
Register	191